10 мандал, которые помогут вам вернуть яркость жизни

(арт-терапия)

Мандала – это символ, медитация на который поможет вам почувствовать прилив сил, расслабиться и лучше понять себя. Распечатайте те мандалы, которые вам понравились, запаситесь цветными карандашами и отправляйтесь в творческое и безмятежное путешествие!

Даже тот человек, который никогда в жизни не медитировал, сможет быстро справиться с нашими упражнениями, потому что они очень похожи на знакомые каждому из нас с детства милые игры.

Устройтесь поудобнее в уютном месте и начинайте раскрашивать. Это занятие поможет вам быстро успокоиться, и открыть себе доступ к внутренним энергиям. Не беритесь сразу за все. Начинайте с той мандалы, душа к которой у вас легла первой.

Все мандалы ниже в приложении!!!

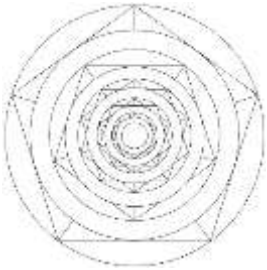
Значение мандалы

Мандала № 1: Как почувствовать себя намного лучше?

Данная мандала может помочь вам понять, что же именно нужно вам, чтобы вы почувствовали себя лучше как физически, так и эмоционально. Для начала выберите любой цвет и, не задумываясь, раскрасьте им любые части мандалы. Самое главное тут – делать так, как говорит вам внутренний голос.

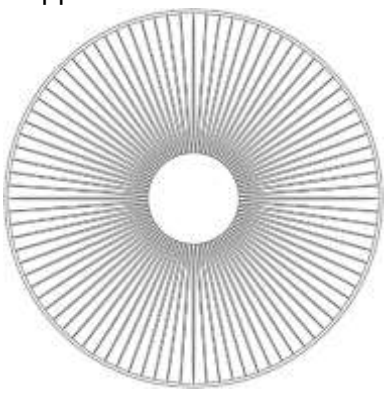
Не раскрашивайте мандалу до конца. Помедитируйте несколько минут, после чего возьмите другие цвета карандашей и закончите раскрашивать. Не нужно думать о том, насколько красиво у вас получается, не переживайте о сочетании цветов, пусть все идет спонтанно.

Закончив раскрашивать мандалу целиком, остановитесь и посмотрите на нее. Запишите первые три слова, которые придут вам в голову. Подумайте, как эти слова связаны с изначально поставленным вопросом о том, что же вам необходимо, чтобы почувствовать себя лучше.



Мандала № 2: Каким цветом окрашено мое дыхание?

Человек очень редко думает о том, как он дышит. Еще реже мы делаем дыхательные упражнения. Очень зря. Пришло время для этого. Вам нужно расслабиться, внимательно посмотреть на мандалу и выбрать цвет, который, по вашему мнению, соответствует вашему дыханию. Раскрасьте эти цветом круг в центре мандалы.



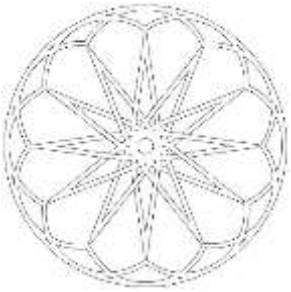
В процессе раскрашивания сосредоточьтесь на своем дыхании. Прочувствуйте весь процесс дыхания. После этого начинайте раскрашивать один за другим лучи мандалы. Для этого советуем вам взять тот цвет или цвета карандашей, которые, по вашему мнению, смогут включить ваше дыхание в правильную работу, чтобы оно стало более спокойным, медленным и глубоким. После того, как вы закончили раскрашивать мандалу, вы войдете в контакт с глубинной энергией, которая покоится в вас.

Сила мандалы

Мандала № 3: Как найти себя?

Возьмите цвет карандаша, который вам на тот момент больше всего по душе, раскрасьте им круг в центре. Затем карандашом другого цвета раскрасьте ту часть мандалы, которая вам больше нравится. Пусть ваша интуиция поможет вам ее выбрать.

Проведите карандашом по звезде, которая находится в той части, так, будто вы бродите по лабиринту. Внимательно посмотрите на цветную нить, которая получилась. Мысленно спросите себя о том, что вам напоминает путь. Запишите три фразы, предложения или слова, которые придут к вам в голову в тот момент. Подумайте несколько минут об этом.



Мандала № 4: В каком состоянии моя энергия сегодня?

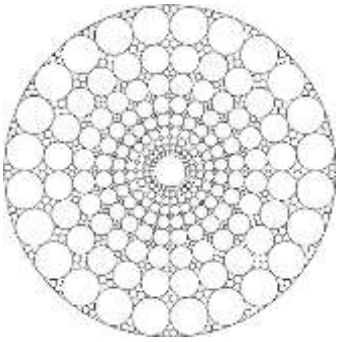
Разрешите цвету с вами поговорить. Поверьте своей интуиции и разукрасьте эту мандалу так, как вам хочется. Те цвета, которые вы выберете, расскажут о том, в каком состоянии находится ваша энергия. После того, как закончите раскрашивать, запишите первые три слова, которые пришли вам в голову.

Подумайте о смысле этих слов, об их отношении к заданному вопросу, помедитируйте. Обратите внимание, что если для своего рисунка вы выбрали слишком много теплых оттенков, то ваша энергия рассеивается, если много холодных, то энергия парализуется. Помните, что мандала отражает то, как вы себя чувствуете на данный момент. В другой день она может быть совершенно другой.

Антистресс мандалы

Мандала № 5: Самые лучшие мои черты

Эта мандала поможет вам узнать, что в себе вы любите больше всего. Поразмышляйте над тем, что же делает вас счастливым. Под мандалой запишите три черты (к примеру, честность, креативность, благородность, доброта, благодарность и т.д.). Выберите три самых приятных глазу цвета, которые будут символизировать каждое из качеств. Раскрасьте этими цветами мандалу. Когда закончите раскрашивать, хорошенько посмотрите на мандалу. Посмотрите на каждый из цветов, который вы отнесли к своим любимым качествам. Разберитесь с тем, какие чувства вызывают у вас эти качества.



Мандала № 6: Как найти внутри себя спокойствие?

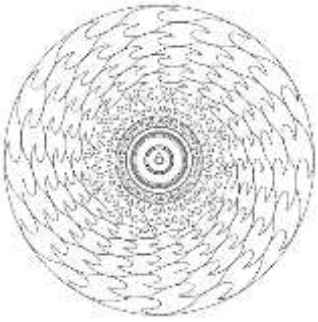
Выберите цвет карандаша, который ассоциируется у вас с внутренним спокойствием. Раскрасьте им все круги в центре больших фигур, некоторые их которых между собой переплетены. Затем возьмите другие цвета карандашей, и один за другим раскрасьте следующие, внешние круги. Ни о чем не думайте, просто следуйте за тем, что подсказывает вам внутренний голос. После того, как закончите разрисовывать, внимательно посмотрите на получившуюся мандалу. Попробуйте вспомнить три ситуации, когда вы чувствовали себя очень спокойно во время раскрашивания фигур мандалы. Запишите свои воспоминания.

Мандалы для раскрашивания

Мандала № 7: Что мешает свободному потоку моей энергии?

Начинайте раскрашивать эту мандалу с центра, и все время задавайте себе вопрос о том, что же мешает вашей энергии свободно циркулировать. После того, как закончите, в течении нескольких минут смотрите на мандалу, безмятежно и спокойно. Не думайте ни о чем, мысли пусть приходят и уходят сами. А теперь посмотрите внимательно на использованные вами цвета. Они теплые (оранжевый, красный, желтый) или холодные (синий, зеленый, фиолетовый)? Теплые цвета открывают энергетические каналы, а холодные, наоборот, закрывают.

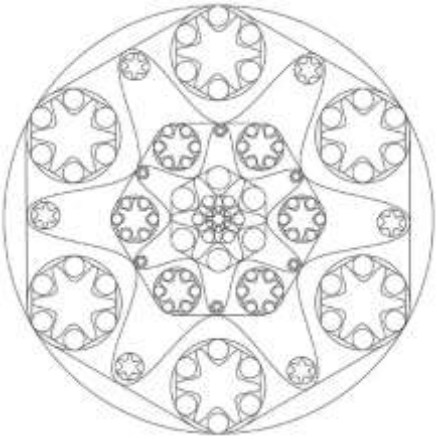
Внимательно посмотрите, какими цветами в какой части мандалы вы рисовали. Попытайтесь вспомнить эмоции и образы, которые у вас появлялись в моменты использования того или иного цвета. Запишите то, что вспомнили.



Мандала № 8: Как усилить поток своей энергии?

Начните разукрашивать мандалу, двигаясь от ее центрального цветка, аккуратно раскрасьте весь рисунок, выбрав любые три цвета. Для того, чтобы раскрасить другие «цветы», выберите другие цвета, которые, на ваш взгляд, дополнять и активируют предыдущие цвета.

Для центра цветов снова выберите другой цвет. По окончанию внимательно смотрите на свой рисунок, медленно дышите и запишите первые три фразы, выражения или слова, которые пришли к вам в голову. Поразмышляйте над ними в тихой обстановке.

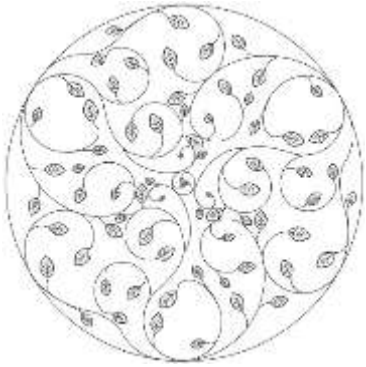


Мандалы для раскрашивания

Мандала № 9: Как найти баланс в эмоциях?

Определите три негативные эмоции, которые больше всего мешают вам жить (к примеру, страх, зависть и т.д.). Напишите их под мандалой. Затем выберите три любых цвета, с которыми вы их ассоциируете.

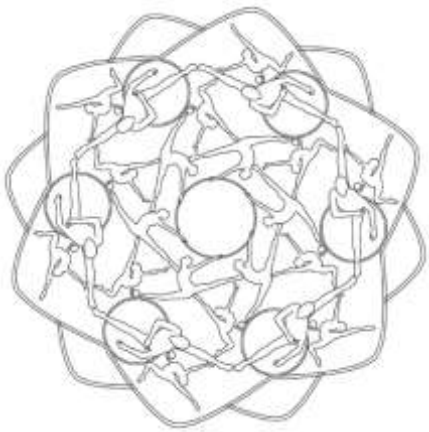
Слушайте свою интуицию и раскрасьте выбранными цветами листья. Затем возьмите другие цвета и раскрасьте ими фон и стебли. Закончив рисовать, закройте глаза на минуту, расслабьтесь. Внимательно посмотрите на свой рисунок. Опишите свои чувства, запишите их под мандалой.



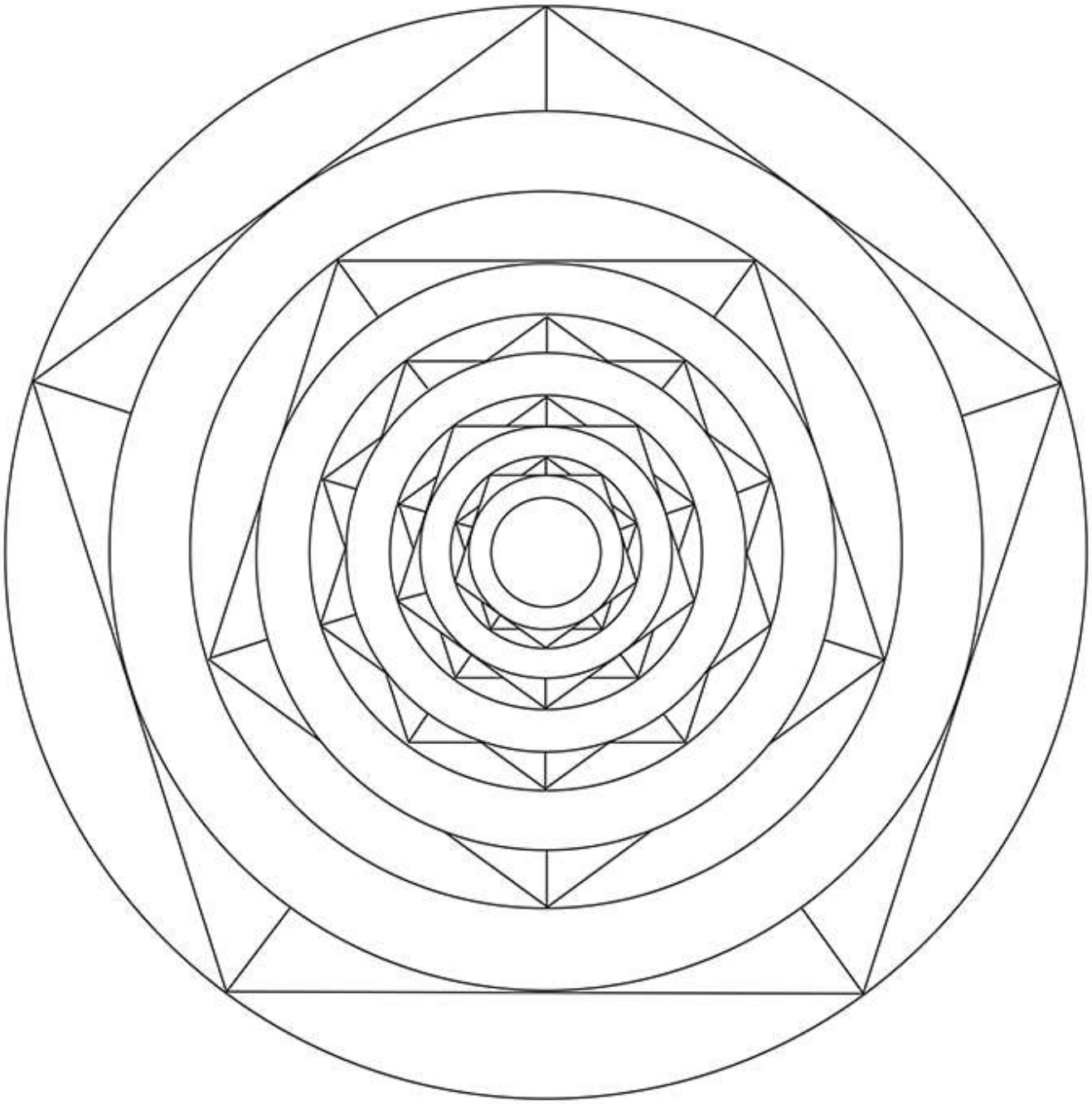
Мандала № 10: Как гармонизировать и активизировать свою энергию?

В течение нескольких минут смотрите на эту мандалу. Затем возьмите карандаш любимого цвета и начните раскрашивать ее с круга в центре. Теперь возьмите карандаши семи цветов радуги (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый).

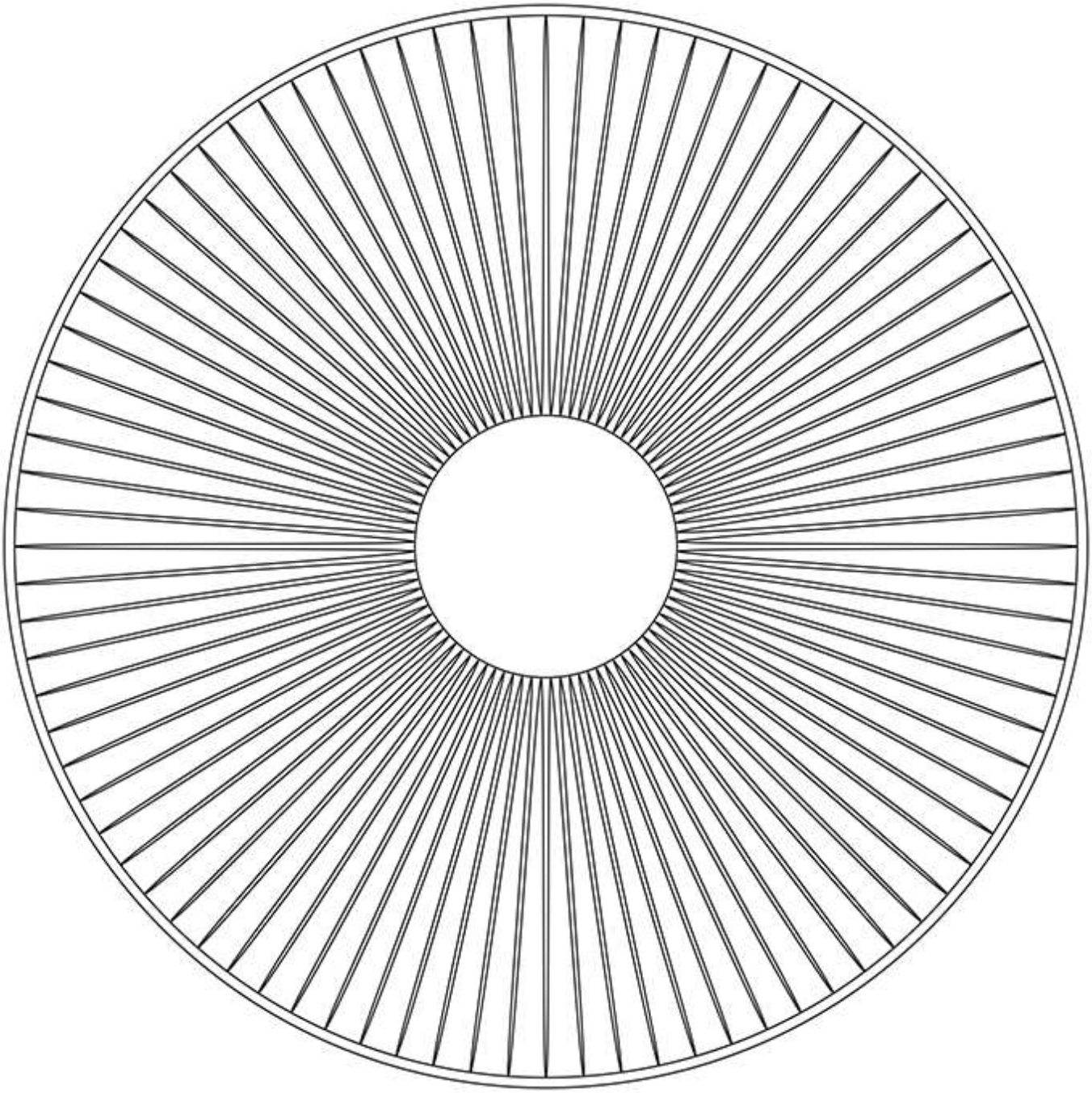
Слушая свои чувства, каждую человеческую фигуру раскрасьте каждым цветом. В конце можете раскрасить границы любым цветом или тем, который вам кажется отлично подойдет, чтобы завершить рисунок. С помощью этого упражнения вы сможете гармонизировать и активизировать свои энергетические потоки. Обязательно после того, как закончите раскрашивать, запишите свои чувства.



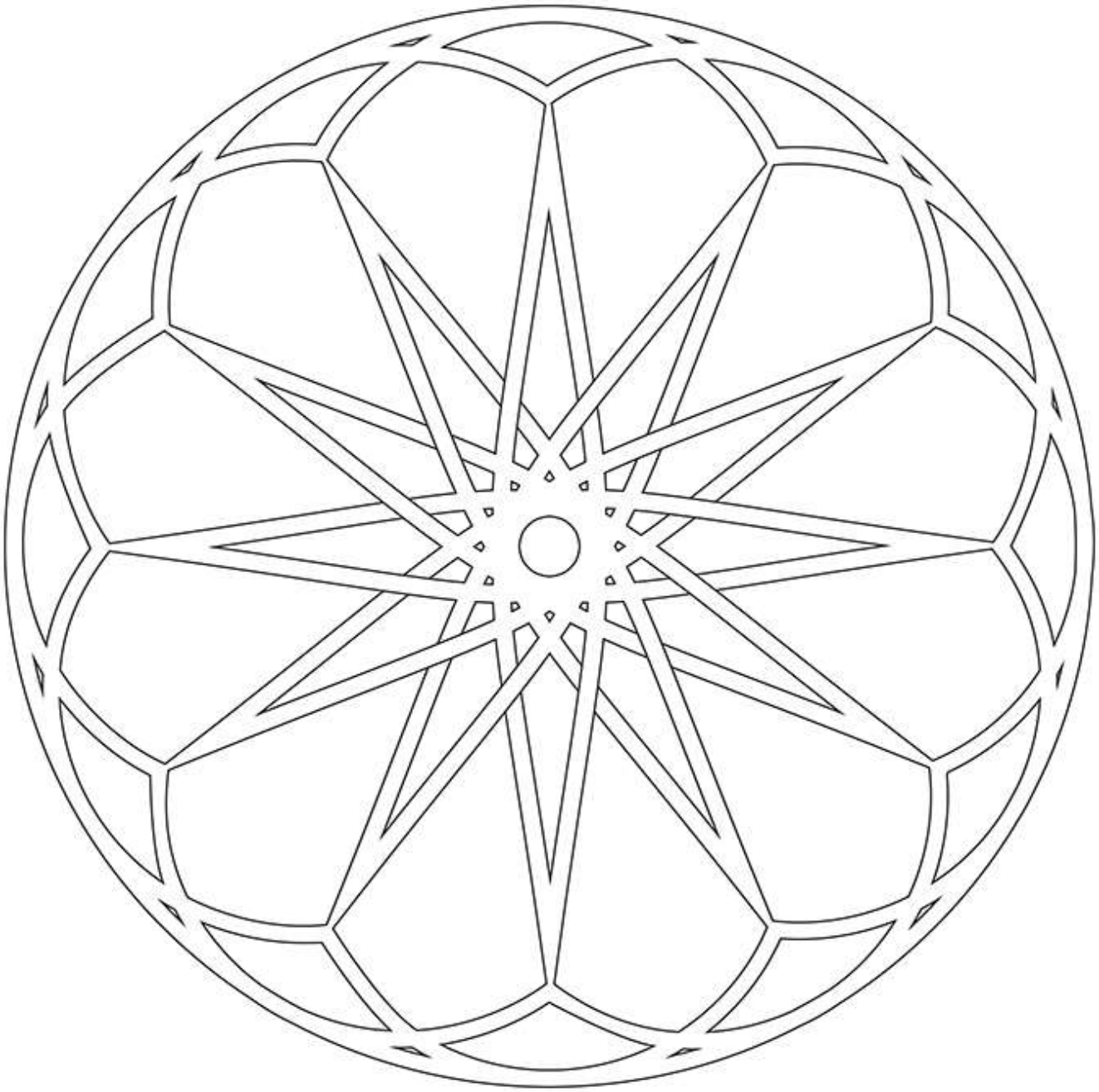
Мандала № 1: Как почувствовать себя намного лучше?



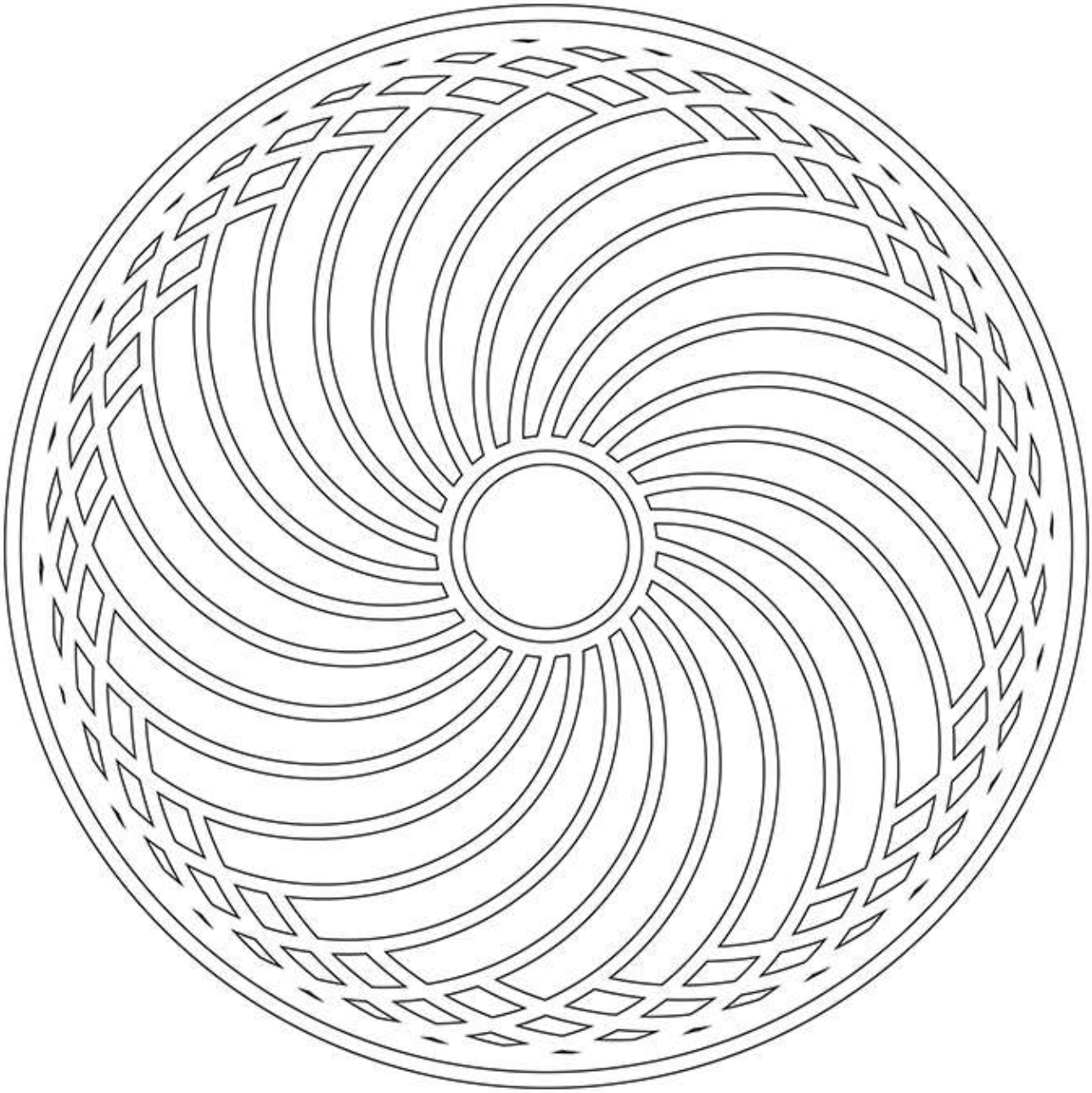
Мандала № 2: Каким цветом окрашено мое дыхание?



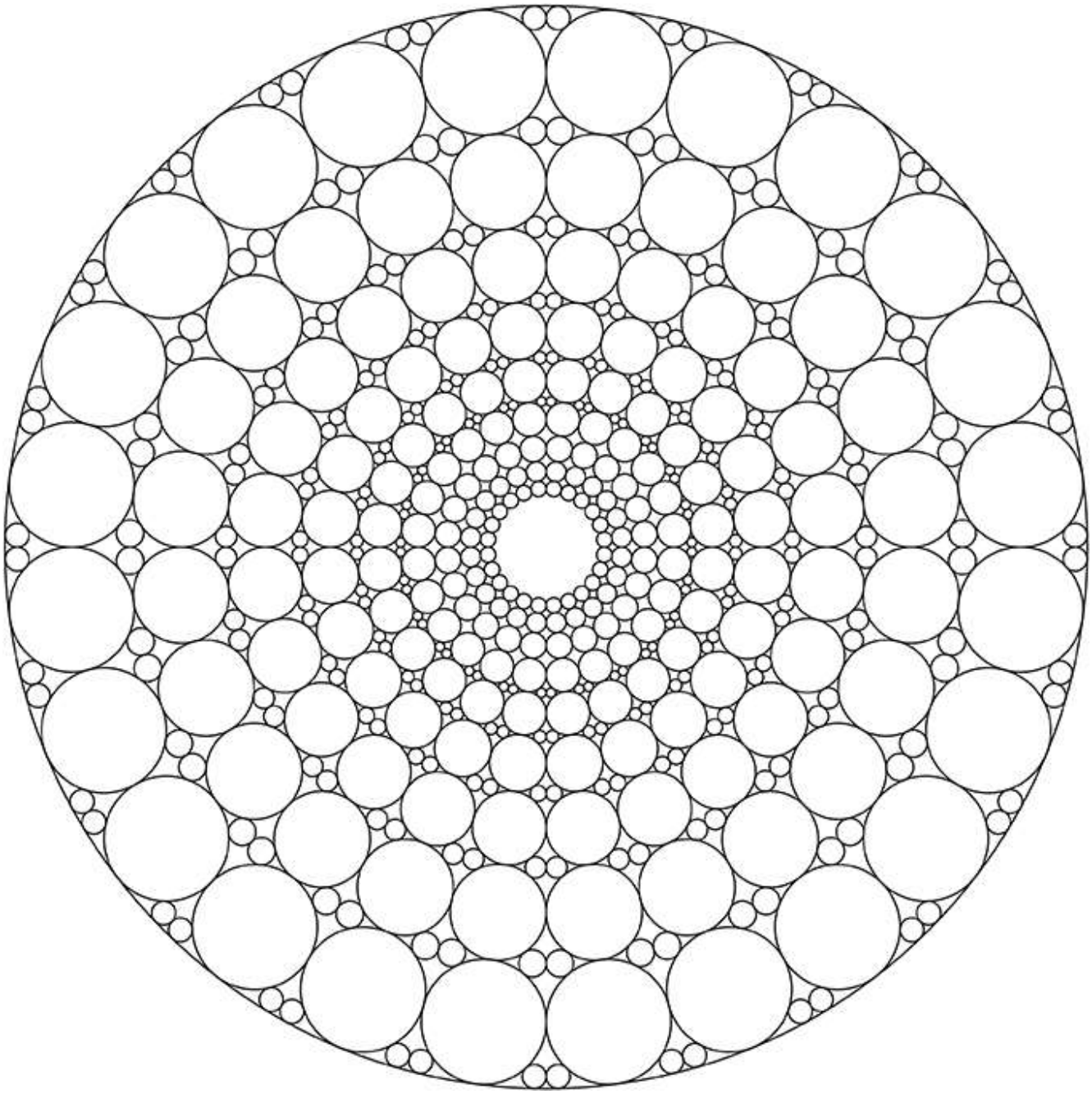
Мандала № 3: Как найти себя?



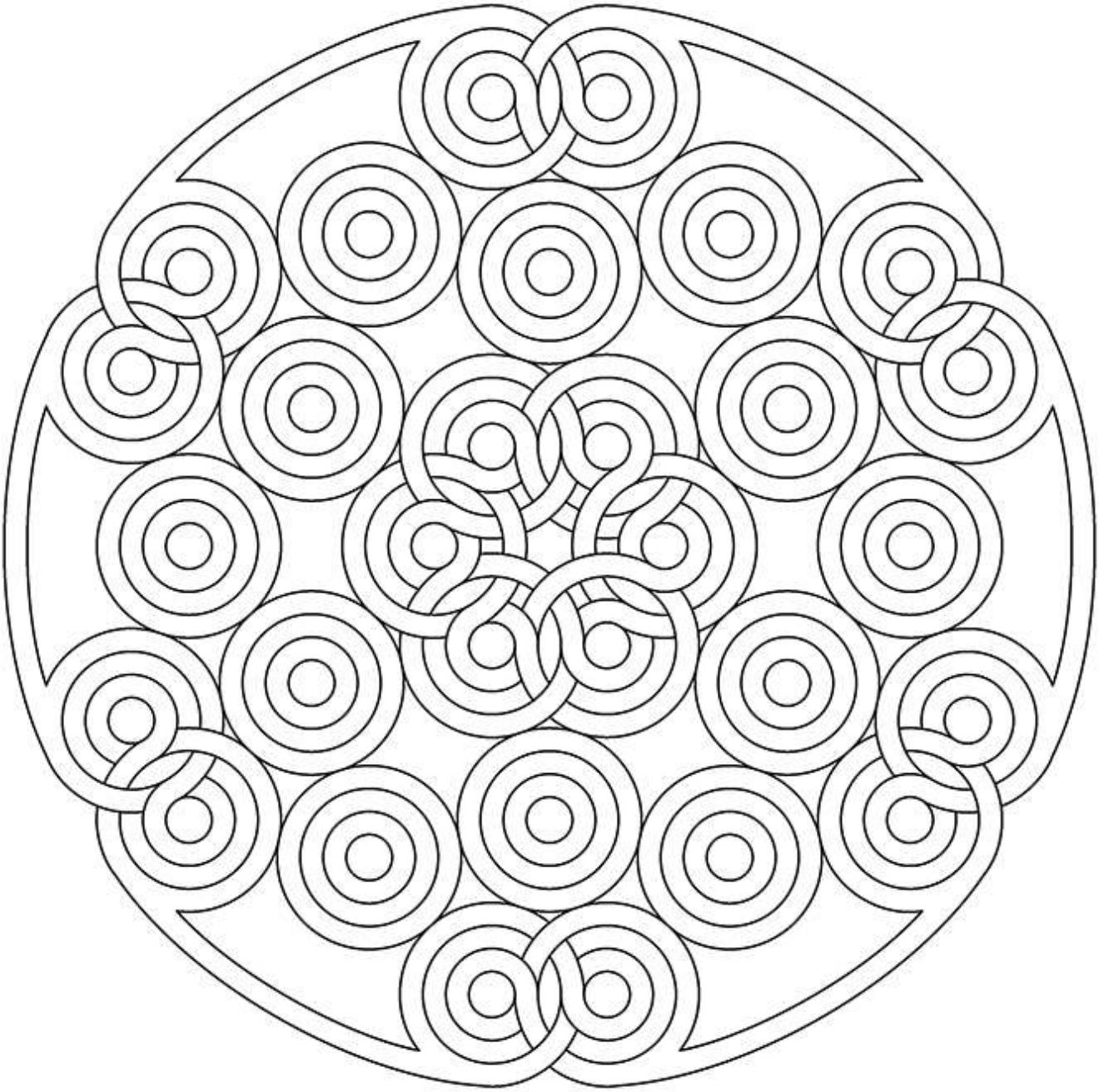
Мандала № 4: В каком состоянии моя энергия сегодня?



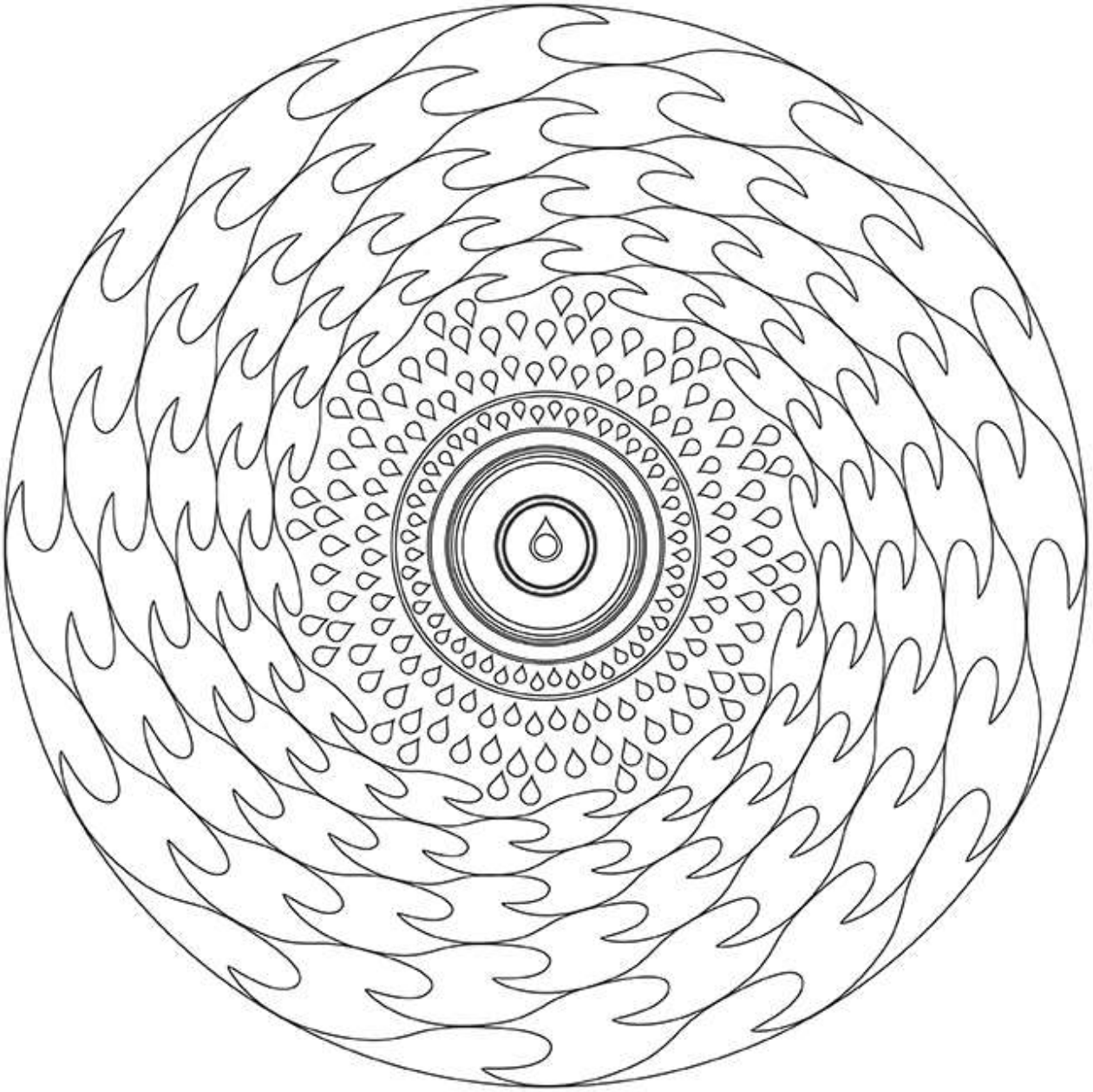
Мандала № 5: Самые лучшие мои черты



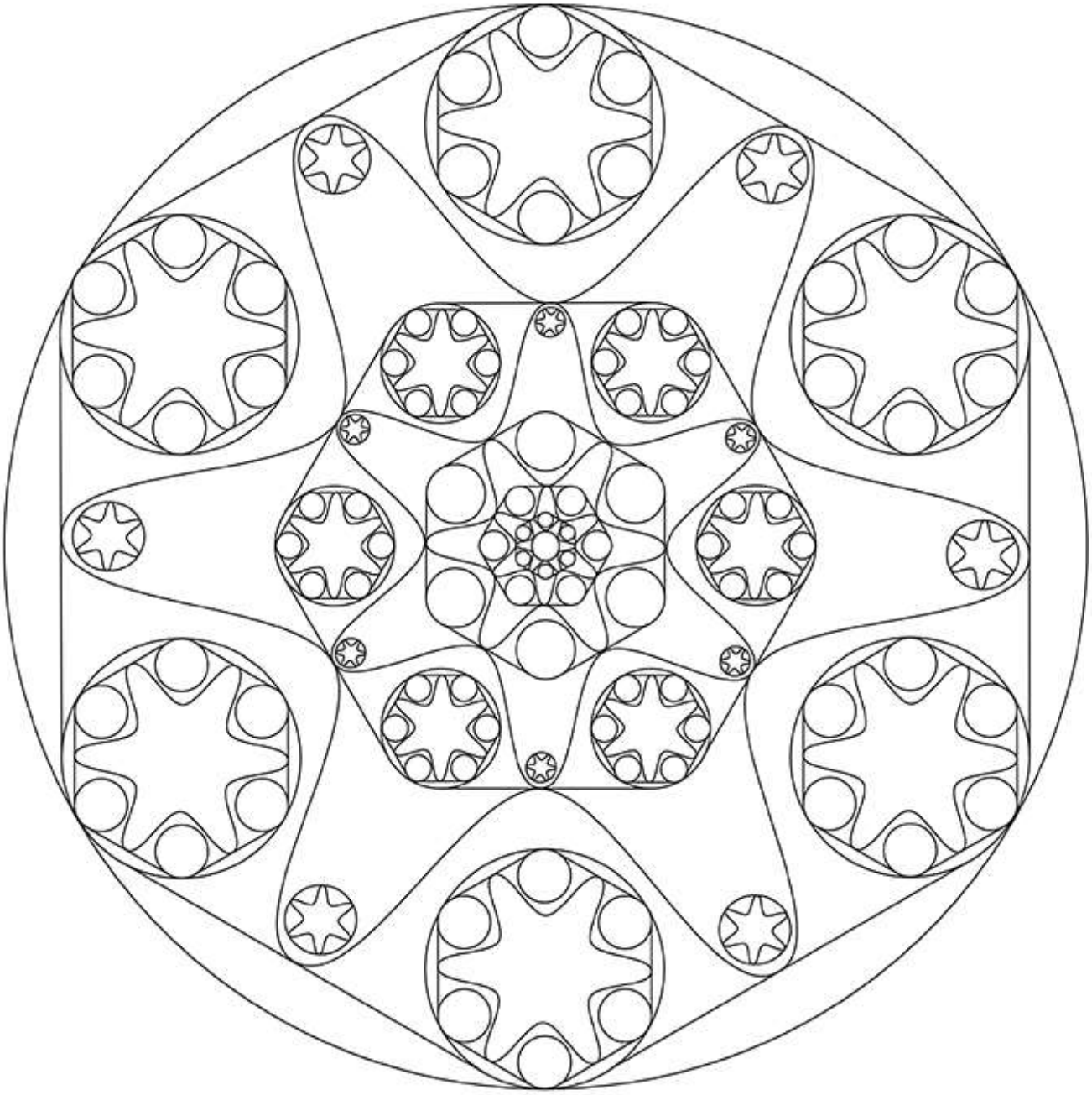
Мандала № 6: Как найти внутри себя спокойствие?



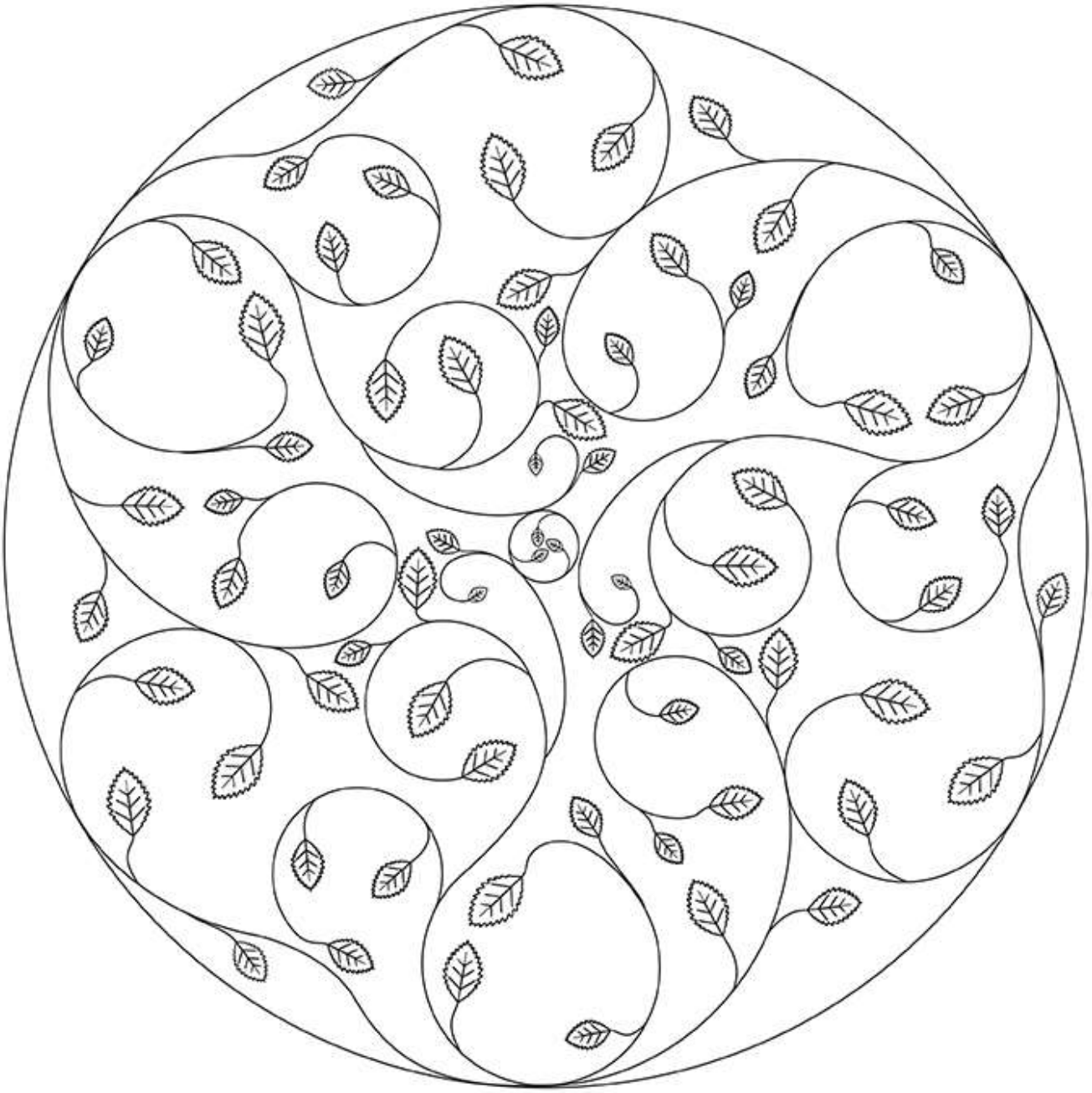
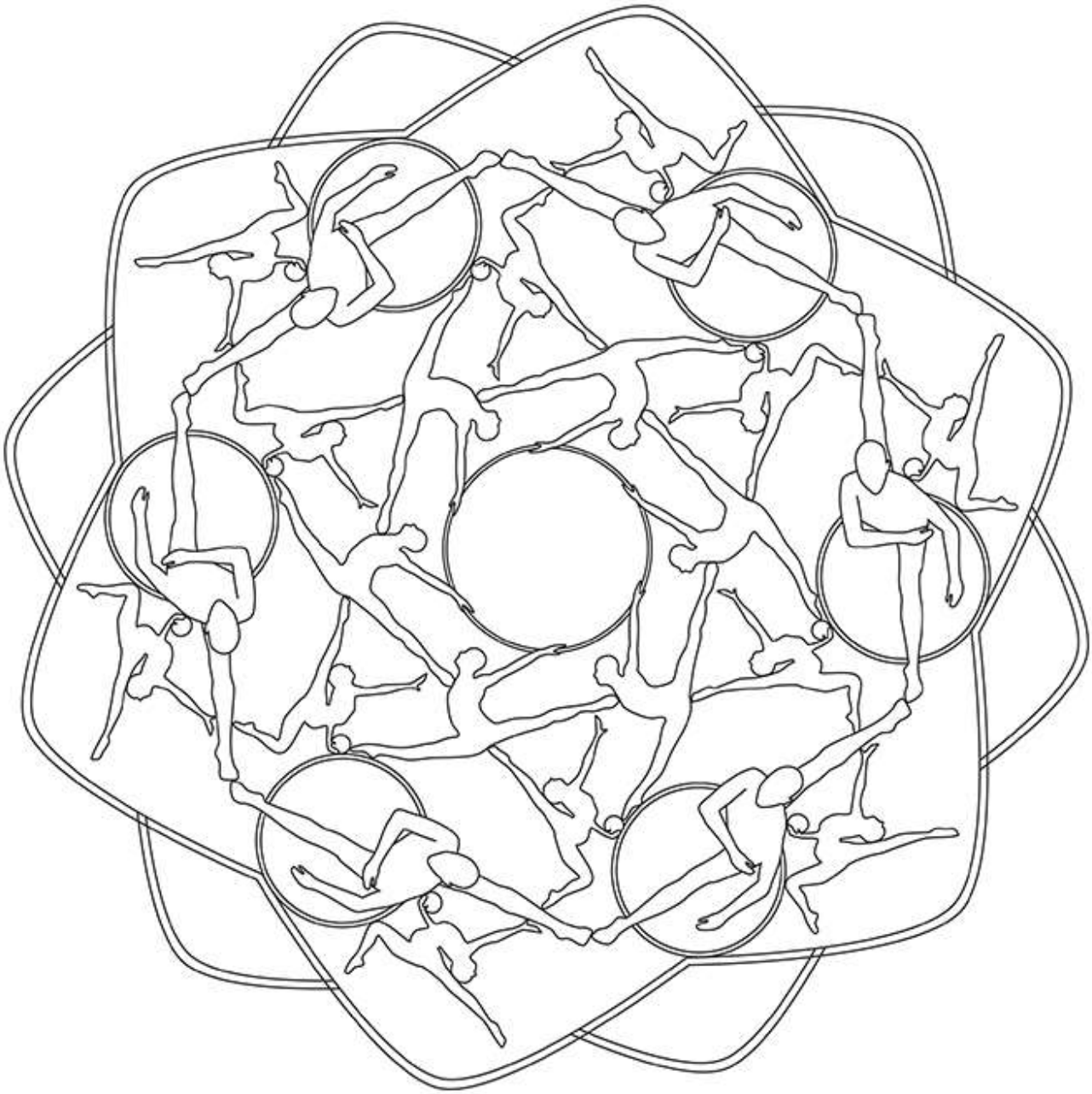
Мандала № 7: Что мешает свободному потоку моей энергии?



Мандала № 8: Как усилить поток своей энергии?



Мандала № 9: Как найти баланс в эмоциях?



Мандала № 10: Как гармонизировать и активизировать свою энергию?